ТЕЛО БЕЗ МИФОВ | КНИГА 8

ВОЗРАСТ НЕ БОЛЕЗНЬ

Что меняется в организме с годами
и как сохранить силы надолго



АЛЕКСЕЙ ШОКУН

Шокун Алексей

Возраст не болезнь. Что меняется в организме с годами и как сохранить силы надолго

«Автор»
2026

Алексей Ш.

Возраст не болезнь. Что меняется в организме с годами и как сохранить силы надолго / Ш. Алексей — «Автор», 2026

Раньше ты поднимался по лестнице и не замечал этого. Теперь иногда хочется остановиться. После нагрузки восстанавливаешься дольше, а в зеркале появляются изменения, которых ещё недавно не было.«Это возраст», — говорят окружающие. Удобное объяснение. Но далеко не всегда правильное.Что в организме действительно меняется с годами? Почему мышцы, сосуды, кожа и другие системы стареют по-разному? Какие привычки помогают дольше сохранять подвижность и самостоятельность, а какие обещания омоложения существуют только в рекламе?В этой книге мы отделим естественные возрастные изменения от заболеваний и разберём, на что человек действительно способен повлиять.При подготовке отдельных материалов применялись современные алгоритмические инструменты.Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Алексей Ш., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер 5
Глава 1. Возраст — не болезнь, но и не приговор 6
Глава 2. Старение на уровне клеток — без терминов 10
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Шокун Алексей Возраст не болезнь. Что меняется в организме с годами и как сохранить силы надолго

Серия «Тело Без Мифов». Книга 8 из 8.

Шокун Алексей Владимирович

Дисклеймер

Вся информация собрана из открытых источников и представлена исключительно в ознакомительных целях. Автор не несет ответственности за неправильное практическое применение представленной информации. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Глава 1. Возраст — не болезнь, но и не приговор

Ты листаешь фото трёхлетней давности и не можешь поймать, что именно сдвинулось. Лицо то же, освещение то же, а что-то другое: взгляд тяжелее, плечи ниже, кожа на скуле ведёт себя иначе. Ты закрываешь галерею и возвращаешься к своим делам, но вопрос уже сидит внутри и ждёт неудобного момента, чтобы всплыть.

Обычно он всплывает в самый неподходящий час: в очереди, в конце рабочей недели, на пятом этаже без лифта. Ты замечаешь, что устал сильнее обычного. Что сон вроде был, а сил после него нет. Что колено щёлкнуло на лестнице, а через день прошло, и ты решил не думать. И где-то рядом, в ленте или в разговоре, звучит готовая формула: «Ну а что ты хотел, возраст».

Формула удобная. Она закрывает тему, ничего не объясняя. После неё нечего делать: ни понять, ни проверить, ни изменить. И рядом с ней всегда стоит вторая, торговая: банка с обещанием, курс «омоложения», «секрет, о котором молчат», «после тридцати уже поздно, но у нас есть решение». Между этими двумя фразами — приговором и обещанием — человек обычно и застревает. Приговор отбирает надежду, обещание отбирает деньги, а понимания не даёт ни один из них.

Прежде чем что-то покупать или чего-то бояться, стоит разобраться, что именно меняется в теле с годами, с какой скоростью, и какая часть этого процесса вообще лежит в твоих руках. Этим мы и займёмся — спокойно, по порядку, без обещаний вернуть молодость и без запугивания.

Сразу о рамке, в которой я говорю. Я студент-медик старших курсов. Я не практикующий врач, у меня нет за спиной десятилетий приёма, и я не буду делать вид, что есть. То, что я знаю, я знаю из анатомии, физиологии, патологической физиологии, из конспектов и разборов, из того, как нас учат смотреть на тело: сначала механизм, потом симптом. Эта книга — не консультация и не замена врачу. Это попытка разложить по полкам то, что обычно сваливается в один тревожный комок.

Начнём с главного разграничения, без которого дальше ничего не сойдётся.

Болезнь имеет имя, начало и течение. У неё есть момент, когда что-то пошло не так, есть признаки, по которым её узнают, и есть представление о том, что с ней делать. Старение так не устроено. У него нет дня, когда оно началось. Нет анализа, который его подтвердит или исключит. Нет лечения, потому что лечить нечего: это процесс, который идёт в каждом и идёт по-разному.

Практическое следствие из этого простое и полезное. Если у тебя нет болезни, то искать одну таблетку бессмысленно: не существует средства от процесса. Зато у процесса есть скорость, и на скорость можно влиять. Разница между «у меня болезнь, надо найти лекарство» и «у меня процесс, надо понять его темп» меняет всё: первое гонит по аптекам и клиникам, второе возвращает тебя к своим будням, где, собственно, и происходит большая часть того, что определяет самочувствие.

Но из этого не следует обратное — что возраст объясняет всё. Как раз наоборот: чем внимательнее смотришь, тем яснее, что за словом «старение» прячется несколько медленных процессов, и текут они с разной скоростью. Кожа меняется по своему графику, мышцы по своему, сосуды по третьему, хрусталик глаза по четвёртому. Они не синхронны. Поэтому человек в пятьдесят может иметь крепкие мышцы и слабые сосуды, или наоборот — хорошие сосуды и спину, которая не даёт спать. Одного общего «возраста тела» не существует: есть набор разных состояний, каждое со своим отсчётом.

Отсюда первое различие, которое стоит держать в голове: возраст по документам и состояние тела — разные вещи. В разговорах о старении это различие обсуждают давно, и суть его простая. Паспортный возраст — это сколько лет прошло. Состояние тела — это сколько

ресурса осталось и как он работает. Два человека одного года рождения могут отличаться по силе, выносливости, зрению, подвижности и скорости восстановления сильнее, чем два человека разных десятилетий.

Проверить это можно на себе, без всяких приборов. Вспомни ровесников, с которыми ты учился. Один поднимается на девятый этаж пешком и не замечает этого, другой задыхается на третьем. Один после рабочей недели идёт в субботу гулять, другой отсыпается двое суток и всё равно разбит. Год у них один. Состояние — разное. Значит, год не объясняет разницу. Что-то другое объясняет, и это «другое» — самое интересное в теме.

Есть и более близкий пример, который ничего не стоит проверить. Сравни себя сегодняшнего с собой же после двухнедельного отпуска, где ты много ходил и спал по часам, и с собой же после месяца авралов, где ты сидел до ночи и ел что попало. Разница в самочувствии между этими двумя состояниями бывает такой, что человек не узнаёт себя. Паспорт за две недели не изменился ни на день. А состояние изменилось сильно. Вот это и есть та часть, которая поддаётся.

Почему вокруг столько торговли — вопрос честный. Причина простая: страх перед возрастом огромен, а проверяемого знания мало. Там, где человек боится и не понимает, легко продавать. Достаточно пообещать то, чего он хочет: энергию, кожу, память, «прежнее тело». Обещание не обязано быть правдой, потому что проверить его трудно, а эффект внушения и простое течение времени сделают часть работы за продавца. Через месяц человеку действительно может стать лучше — потому что он сменил режим, больше ходит, меньше пьёт, лучше спит. А приписывает это банке.

Из этого не надо делать вывод, что все вокруг мошенники. Большинство людей, которые что-то продают в этой нише, искренне верят в свой продукт. Проблема в устройстве самой темы: здесь очень легко перепутать совпадение с причиной и очень трудно отличить «стало лучше» от «стало лучше из-за этого». Мы разберём, как это различать, в четвёртой главе, а потом ещё раз, на новостях, в десятой. Пока достаточно запомнить, что торговля растёт из неизвестности, а не из знания.

Есть и вторая крайность, не менее популярная: культ молодости. Он говорит, что зрелость — это поражение, что морщина — приговор, что сорок лет — болезнь, которую надо стыдиться. Этот взгляд так же бесполезен, как и торговля, только плата другая: он забирает силы на войну с тем, что войной не решается. Возраст не выигрывают. С ним договариваются, зная условия.

И вот здесь важная честность, без которой книга была бы обманом. Часть процессов не отменяется. Ни сном, ни движением, ни едой, ничем из того, что мы будем разбирать. Хрусталик не станет прозрачнее, чем был в двадцать. Кожа не вернётся к состоянию восемнадцати лет. Кость потеряет часть плотности, и это будет происходить у всех, кто живёт долго. Если ты ждёшь от этой книги, что в конце тело будет прежним, закрой её сейчас и сэкономь время себе и деньги на полке обещаний.

Что действительно меняется — это сколько свободы у тебя останется. Сможешь ли ты в шестьдесят поднять внука, дойти до магазина с двумя пакетами, встать с пола без опоры, прочитать мелкий шрифт, сохранить ясность в разговоре. Вот это в значительной части зависит от того, что ты делаешь сейчас, а не от того, сколько тебе лет по документам. И это следствие из того, как устроены мышцы, сосуды и нервная система: они отзываются на нагрузку и на бездействие в любом возрасте, просто с разной скоростью.

Слово «свобода» здесь не пафос. Речь о конкретных вещах, которые человек замечает, только когда теряет: подняться по лестнице с разговором, а не с паузой на каждой площадке; донести покупки и не считать этажи; наклониться и завязать шнурок без плана на три движения; услышать собеседника в шумном помещении; удержать в голове список из пяти дел. Каждое из этих действий опирается на свой ресурс, и каждый ресурс имеет свою скорость убы-

вания. Именно поэтому бессмысленно спрашивать «сколько мне лет по телу». Осмысленный вопрос звучит иначе: что из моих действий уже под угрозой и что я могу с этим сделать.

Поэтому дальше мы будем говорить не о том, как победить возраст, а о том, как понять свою карту износа и платить по своим правилам. Это скучнее, чем обещание чуда, и полезнее.

С чего начать, если пока в голове туман? С инвентаризации. У тебя уже есть материал для первой практики — твоя собственная память за последние три года.

Назовём это «Карта своих изменений». Возьми лист или заметку в телефоне и раздели на пять строк: сон, силы, кожа, зубы, спина. В каждой строке два столбца: «три года назад» и «сейчас». Пиши факты, которые можно проверить, без оценок. Вместо «стал хуже спать» — «засыпал за десять минут, теперь ворочаюсь около часа». Вместо «спина болит» — «после долгого сидения в машине тянет поясницу, проходит, когда похожу». Вместо «зубы хуже» — «кровит десна, когда чищу, и это началось примерно год назад».

Такая формулировка кажется занудной, но она делает одну важную вещь: превращает смутное «я старею» в список, с которым можно работать. Смутное нельзя ни проверить, ни изменить, ни обсудить с врачом. Список можно.

Дальше пройди по строкам и отметь каждую одним из трёх значков. Первый — «это я могу менять сам»: время отхода ко сну, количество ходьбы, регулярность еды, чистка зубов дважды в день, паузы от экрана. Второй — «это стоит проверить у специалиста»: кровоточивость дёсен, которая не проходит, изменение зрения на одном глазу, боль в спине, которая будит ночью. Третий — «пока непонятно, надо наблюдать»: то, что появилось недавно и не имеет ясной причины. Третий значок самый частый и самый нормальный. Не всё требует действия сразу; многое требует записанной даты, чтобы потом было с чем сравнивать.

Отдельно о том, чего в этой карте быть не должно. Не должно быть сравнения с чужими телами и чужими фото. Не должно быть слов «позор», «запустил», «распустился». Ты не сдаёшь экзамен по возрасту и не отчитываешься перед собой за прошедшие годы. Задача карты — увидеть, где именно сдвинулось, чтобы не чинить всё сразу и не платить за то, что не болит.

И честное предупреждение про саму карту. Она субъективна. Ты помнишь себя три года назад приблизительно, и память услужливо подкрашивает прошлое: тогда было легче, кожа была ровнее, силы было больше. Иногда это правда, иногда — ностальгия. Поэтому карта не диагноз и не измерение. Это первый набросок, от которого можно отталкиваться, и через полгода его стоит переписать заново, уже по свежим наблюдениям. Сравнение двух карт, сделанных тобой же, даст больше, чем одно воспоминание.

Отдельная строка про те вещи, которые в карту не попадают, хотя их замечают все. Это настроение, раздражительность, интерес к жизни, желание что-то делать вечером. Они не входят в пять строк, потому что у них нет одного источника: на них влияют сон, фон напряжения, движение, еда, отношения и работа одновременно. Если записывать их в ту же таблицу, получится каша. Но держать их в голове как общий индикатор стоит: очень часто человек замечает не «плохой сон», а «ко всему пропал интерес», и уже от этого индикатора раскручивается к настоящей причине. В пятой главе мы увидим, что чаще всего этой причиной оказывается сон, но не всегда, и торопиться с выводом не нужно.

Теперь коротко о том, когда карту пора нести врачу, не откладывая. Если изменение развилось за месяцы, а не за годы. Если оно одностороннее — скажем, зрение упало только на одном глазу, или сустав болит только справа, хотя нагрузка была симметричной. Если к изменению прибавились вещи, которых раньше не было: непонятная потеря веса без усилий, ночная боль, которая будит, кровь там, где её быть не должно, одышка при нагрузке, которая раньше давалась легко. Всё это не приговор и не повод паниковать. Это повод обратиться к врачу и не списывать на возраст. Подробный разговор об этом будет в одиннадцатой главе, со списком, а не с намёками.

Почему я так настойчиво отделяю «возраст» от «повода обратиться»? Потому что формула «это возраст» — самая частая причина задержки. Она произносится с добрыми намерениями, часто самим человеком, иногда врачом в конце усталого приёма, и она успокаивает ровно настолько, чтобы ничего не проверить. А часть состояний, которые люди годами относят к возрасту, оказываются вполне конкретными и вполне разбираемыми вещами. Не всеми. Но частью. И узнать, какая именно твоя история, можно только проверив.

Отдельно стоит сказать о том, чего эта книга не сделает. Она не даст тебе способа узнать свой «биологический возраст» по одному числу. Такого способа, который был бы точным и надёжным для отдельного человека, пока нет: есть исследования, есть попытки собрать разные показатели в один индекс, но в бытовом смысле это пока направление работы, а не инструмент. Если тебе продают «тест на биологический возраст» с окончательным ответом, это ровно та же третья корзина, о которой пойдёт речь в четвёртой главе. Мы будем обходиться без магических чисел: наблюдение, список, сравнение с собой же полгода назад.

И ещё одно, о чём нужно договориться сразу. В этой книге не будет названий препаратов, добавок, процедур и клиник. Причина не в том, что я что-то скрываю: я не имею права это рекомендовать. Я не врач, и часть решений в этой зоне принимается только с врачом, после осмотра и обследования. Там, где речь идёт о вещах, которые нельзя решать по книге, я буду говорить об этом прямо и спокойно, без загадочного «спросите у специалиста» вместо объяснения. Мы будем разбирать механизмы и бытовые шаги, а медицинскую часть оставим медицине.

Есть ещё одна причина начать с собственного списка, а не с чужого опыта. Тело у каждого живёт в своих условиях: у одного работа сидячая и дорога занимает два часа, у другого смена на ногах и ночь через две, у третьего двое детей и сон разорван на куски. Общие советы в таких разных условиях дают разные результаты и одинаковое разочарование. Список, сделанный про себя, сразу показывает, где у тебя узкое место: у кого-то это сон, у кого-то еда, у кого-то полное отсутствие движения. Дальше мы пойдём по рычагам, и каждый сможешь приложить именно к своей строке.

Стоит сразу сказать, как устроена книга, чтобы ты не искал в ней того, чего нет. Первые четыре главы — рамка и диагностика: что такое старение, где оно происходит, что отзывается первым, как отличить знание от продажи. Главы с пятой по девятую — рычаги, по одному на главу, в том порядке, в котором их удобнее брать. Главы с десятой по пятнадцатую — проверка на практике: новости, красные флаги, привычки, сроки, выносливость, разговоры с людьми. И три последние — про долгую дистанцию: предел нагрузки, возврат после перерыва и честный расчёт на десятилетия. Каждая глава заканчивается одним действием, которое можно сделать на этой неделе. Если действий накопится больше, чем ты готов выполнить, это нормально: бери по одному, остальные подождут.

Что у тебя есть к концу этой главы? Не решение и не план на год. Список из пяти строк, в котором записано, что конкретно изменилось за три года и что из этого ты, похоже, держишь в руках. Это немного, но это уже не туман. С туманом работать нельзя, со списком можно.

Дальше нужно понять, где именно происходит то, что ты записал. Потому что «стало меньше сил» — это наблюдение с поверхности, а под ним всегда есть уровень, на котором всё происходит: клетки, ткани, системы. Пока мы не спустимся на этот уровень, любое объяснение будет звучать как «ну, возраст». В следующей главе спустимся — без терминов, на бытовых сравнениях, и посмотрим, что именно изнашивается и почему это никогда не происходит в один день.

Глава 2. Старение на уровне клеток — без терминов

В первой главе ты выписал, что изменилось за три года: сон, силы, кожа, зубы, спина. Список получился честный, но у него есть один недостаток — он весь с поверхности. Ты видишь следствие и не видишь места, где оно образуется. А без этого любое действие будет наугад: помазал, попил, походил неделю, не помогло, бросил.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.